CERIST

ID: hyqobn-231295

Rapport d'analyse de la similarité textuelle

- Nom du document: **2698324.doc**
- Soumis par: **Algerian Scientific Journal Platform (ASJP)** Enseignant
- Date de soumission: **2025-09-23**

68.0%	30	23
Taux global de similarité	**Nombre de sources**	**Passages surlignés**
68.0% Similarité Forte	**15** sources internet	**5249** mots
7.5% Exclu manuellement	**15** sources Thèses-Algérie	**32375** caractères
	0 sources dépôt privé	**3.0%** de citations

Ce document est un rapport d'analyse et de détection de similarité textuelle qui peut fournir des preuves pour l'établissement d'un rapport de plagiat. Il revient à l'examinateur, l'encadrant ou bien au comité déontologique de l'université ou de l'école d'émettre un avis quant au statut de plagiat du document analysé.

Consultez **l'arrêté N° 1082 du 27 Décembre 2020 fixant les règles relatives à la prévention et la lutte contre le plagiat** pour en savoir plus concernant ce qui est considéré comme étant un acte de plagiat, les procédures ainsi que les sanctions.

Certaines sources **ont été manuellement exclues de ce rapport d'analyse par le propriétaire du document**, et ne sont en conséquent pas prises en compte dans les scores globaux du rapport. Ces sources sont listées dans la section "**Sources Exclues**" de ce document.

Certains passages **ont été manuellement exclus par le propriétaire du document**. Ces passages sont surlignés en gris dans la section "**Texte Analysé**" de ce document.

Signature d'intégrité

Cachet et Signature

Sources identifiées

Cette section fournit une liste des principales sources à partir desquelles une similarité textuelle a été détectée avec le document analysé. Ces sources peuvent provenir d'internet, la base Thèses-Algérie, ou bien des bases de données propriétaires.

◉ Les scores de similarité individuels pour chaque source sont fournis. Les sources sont classées par ordre décroissant de similarité globale.

◉ Vous pouvez cliquer sur le lien (🔗) d'une source pour la consulter en ligne.

Origine	Détails	Résultats
Fichier web	**خوف الطلاب الجدد من المدرسة - مجلة بحوث التربية النوعية** 🔗 https://mbse.journals.ekb.eg/article_144674.html ... تترجم إلى سلوك غيابي عن المدرسة وشعور بالخوف منها خلال سنوات التعليم الأولى ... انفعال شديد للطفل ... وعدم رغبته في الذهاب إلى المدرسة ، وقد تظهر عليه بعض الاضطرابات ...	**Sim. globale: 18.9%** ◉ **Sim. forte: 18.9%**
Fichier web	**مشكلة خوف الاطفال من المدرسة اسبابها اعراضها وعلاجها - الطبي** 🔗 https://altibbi.com/%D9%85%D9%82%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AA-... Jul 26, 2025 · يتمثل دور المدرسة في علاج مشكلة خوف الاطفال من المدرسة بما يلي: توفير بيئة مدرسية آمنة تشعر الطفل بالأمان وتشجعه على القدوم إلى المدرسة. ... رُهاب ...	**Sim. globale: 17.3%** ◉ **Sim. forte: 17.3%**
Thèses-Algérie	**[2022] دور الأسرة و المدرسة في الحد من ظاهرة تنامي الرفض المدرسي** 🔗 https://www.theses-algerie.com/92d9d501-3d43-48cc-9823-b5706fe3ff89/these/universite/[2022]_دور... - التواجد في الوقت تماماً لأخذ الطفل من المدرسة عند انتهاء الدوام المدرسي، ...	**Sim. globale: 11.1%** ◉ **Sim. forte: 11.1%**
Page web	**رهاب المدرسة أعراضه والعلاج.. ودور الأهل والمدرسة** 🔗 https://tarbiagate.com/%D8%B1%D9%87%D8%A7%D8%A8-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AF%D8%B1%D8%B3%D8%A9-... Sep 30, 2019 · ... الكادر التدريسي، سواء كان عنف لفظي أو جسدي أو حتى السخرية والاستهزاء. وضع قوانين حازمة وواضحة تمنع تعدي الطلاب على بعضهم. تعاون الأهل مع ...	**Sim. globale: 10.4%** ◉ **Sim. forte: 10.4%**
Thèses-Algérie	**[2019] المخاوف المدرسية الشائعة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية...** 🔗 https://www.theses-algerie.com/5a55cc5d-1500-489b-8a83-de5d7386cf99/these/universite/[2019]... ...يتضح مما سبق أن الخوف المرضي المدرسي في ضوء النظرية السلوكية هو حاصل مجموعة	**Sim. globale: 10.0%** ◉ **Sim. forte: 10.0%**
Fichier web	**[PDF] المخاوف المدرسية الشائعة لدى تالميذ المرحلة االبتدائية...** 🔗 https://ds.univ-... الخوف من الزمالء، الخوف من االختبارات، الخوف من فناء المدرسة. -. الساحة. -. ، الخوف من طبيب المدرسة،. تالميذ. المرحلة االبتدائية، التحصيل الدراسي. Les Phobies ...	**Sim. globale: 9.9%** ◉ **Sim. forte: 9.9%**
Fichier web	**العلاج بالتعرض - بوابة الصحة النفسية -** 🔗 https://psyencharge.com/%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%AC-... Feb 1, 2024 · تقنيات العلاج بالتعرض تتضمن تعريض المريض تدريجيا للمواقف أو الأشياء التي تثير قلقه أو خوفه، ثم إعادة الهيكلة المعرفية، التي تتضمن تحديد الأفكار ...	**Sim. globale: 9.5%** ◉ **Sim. forte: 9.5%**
Page web	**علاج مشكلة خوف الأطفال من الذهاب للمدرسة . - أحمد السيد كردي** 🔗 https://kenanaonline.com/users/ahmedkordy/posts/125913 ... شديد التعلق بها مما يجعل صعوبة بالغة بالابتعاد عنها وأن شي سيؤذيه لأنها ليست بقربه. 2- الاكتفاء بالأصدقاء من العائلة فقط فالوالدين يمنعانه من اللعب مع الغريب ...	**Sim. globale: 7.3%** ◉ **Sim. forte: 7.3%**

Fichier web

رهاب المدرسة – الاسباب والاعراض وكيفية تعامل مع طفلك

https://umcpsych.com/%D8%B1%D9%87%D8%A7%D8%A8-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AF%D8%B1%D8%B3%D8%A9/

Apr 17, 2024 · رهاب الانفصال: يتعلق هذا النوع من رهاب المدرسة بالقلق الشديد من الانفصال عن الأهل أو الرعاة عند دخول المدرسة، ويمكن أن يتسبب في بكاء ورفض الذهاب ... Missing: المتعاونة | Show results with:

Sim. globale: 7.1%
Sim. forte: 7.1%

Page web

المدرسة "مخيفة" أحيانًا.. ما وراء أعذار الغياب المتكررة - عنب...

https://www.enabbaladi.net/774668/%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AF%D8%B1%D8%B3%D8%A9-...

2 days ago · إنشاء بيئة مريحة: تشجيع الطفل على الذهاب إلى المدرسة بشكل منتظم، وتعزيز الشعور بالأمان والثقة داخل المدرسة، وعدم إطالة فترة وداع الطفل حتى لا ...

Sim. globale: 4.8%
Sim. forte: 4.8%

Page web

المدرسة "مخيفة" أحيانًا.. ما وراء أعذار الغياب المتكررة - عنب...

https://www.enabbaladi.net/774668/%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AF%D8%B1%D8%B3%D8%A9-...

2 days ago · إنشاء بيئة مريحة: تشجيع الطفل على الذهاب إلى المدرسة بشكل منتظم، وتعزيز الشعور بالأمان والثقة داخل المدرسة، وعدم إطالة فترة وداع الطفل حتى لا ...

Sim. globale: 4.6%
Sim. forte: 4.6%

Fichier web

علاج بالتعرض - ويكيبيديا

https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%AC_%D8%A8%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B9%D8%B1%D8%B6

العلاج بالتعرض (بالإنجليزية: Exposure therapy) هو تقنية في العلاج السلوكي تستخدم في علاج اضطرابات القلق، وتضمن تعرض المريض إلى الكائن أو الشيء السياق الذي يخشا ... Missing: إزالة لمساعدة والانزعاج خلق بيئة آمنة التقليل

Sim. globale: 3.2%
Sim. forte: 3.2%

Thèses-Algérie

المخاوف المدرسية لدى تلاميذ الطور الرابعة ابتدائي ذوي [2020]...

https://www.theses-algerie.com/a3289ce3-a1d4-4948-9df5-929c59b27895/these/universite/[2020]...

2 تعزيزات إيجابية تحدث للطفل خارج أسوار المدرسة وخاصة من قبل الوالدين في ال...

Sim. globale: 2.4%
Sim. forte: 2.4%

Fichier web

كيف تعامل طفلك المصاب برهاب المدرسة؟ | أخبار سياسة - الجزيرة نت

https://www.aljazeera.net/politics/2018/9/16/%D9%83%D9%8A%D9%81-%D8%AA%D8%B9%D8%A7%D9%85%D9%84-...

Sep 16, 2018 · ولئن كان من هؤلاء الأطفال من عانى من ضغوط كبيرة أو تحرش، فإن بعضهم الآخر قد يصاب بهذا الرهاب دون أن يكون ثمة تفسير لذلك. ولا يعني رفض هؤلاء الذ ... Missing: الجمعية الأمريكية

Sim. globale: 2.4%
Sim. forte: 2.4%

Thèses-Algérie

دراسة تحليلية لمصادر الخوف من تلقي اللقاح ضد فيروس [2022]...

https://www.theses-algerie.com/80748ec9-ce58-41b5-aa6a-29424c79e8af/these/universite/[2022] دراسة...

وترى هذه النظرية ان الخوف استعداد و شعور غريزي كامن في البناء النفسي والبدن...

Sim. globale: 2.2%
Sim. forte: 2.2%

Thèses-Algérie

فعالية العلاج المعرفي السلوكي في خفض أعراض اضطراب [2016]...

https://www.theses-algerie.com/e9693d94-b0d1-4052-9f42-6fa2d109c417/these/universite/[2016]...

النظرية السلوكية: تعرف النظرية السلوكية الخوف المدرسي على أنه اقتران -2-7- ...

Sim. globale: 1.9%
Sim. forte: 1.9%

Fichier web

رهاب المدرسة: الأعراض والأسباب ونصائح للتغلب عليه - مطمئنة

https://motmaina.com/blogDetail/80

Apr 20, 2024 · تظهر عدة علامات وأعراض عند الأطفال الذين يعانون من رفض المدرسة، فقد يبدأ الطفل في الصراخ بشكل متكرر بسبب الشعور بالتعب أو الشعور بالصداع أو آلام ... Missing: والمثيرات الرهابية وسنعرض الورقة العلمية الجزء الاطار النظري وأسلوب واهم الحلول والاقتراحات الإطار المفاهيمي

Sim. globale: 1.9%
Sim. forte: 1.9%

Thèses-Algérie

المخاوف المدرسية وعلاقتها بصعوبات القراءة [2019]

https://www.theses-algerie.com/12a1d755-f7a3-4483-96e9-5fab8e2fdb93/these/universite/[2019]...

...أول م" proodwin يعتبر ظهور مصطلح فوبيا المدرسة حديث نسبيا فقد كان "برود وين

Sim. globale: 1.7%
Sim. forte: 1.7%

Thèses-Algérie

دراسة إكلينكية لفاعلية العلاج بالدراما النفسية وتقليل الحساسية...

https://www.theses-algerie.com/e2b61a92-eee8-4048-affc-05ad5509ee7c/these/universite/دراسة...

... مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية – المجلد 34 - العدد الثاني - 2018

Sim. globale: 1.6%
Sim. forte: 1.6%

Thèses-Algérie

المناهج التعليمية ودورها في بناء منظومة القيم لدى [2018]...

https://www.theses-algerie.com/19261b04-4eda-46b3-bfe5-027d5b6b9844/these/universite/[2018]...

...البيئة المنزلية المضطربة والسلوك المنحرف والشجار والانفصال والطلاق والانفصا

Sim. globale: 1.5%
Sim. forte: 1.5%

Thèses-Algérie

أثر برنامج إرشادي في تخفيف من ظاهرة الخوف من المدرسةلدى [2017]...

https://www.theses-algerie.com/a7bb6eec-b5fd-4e6c-93f8-aadebb376cf3/these/universite/[2017]_أثر...

...وردت عدة تعاريف للخوف المرضي من المدرسة لمجموعة من العلماء وجاءت هذه التعار

Sim. globale: 1.2%
Sim. forte: 1.2%

Thèses-Algérie

اضطرابات الانفعالية ومهارات حل المشكلات لدى المراهقين

https://www.theses-algerie.com/54e4c818-dc7b-4742-a41d-2236a4b3bcbd/these/universite/اضطرابات...

... ويرى الباحث أن صورة الخوف من المدرسة من أهم الصور التي تؤثر على حياة الطفل

Sim. globale: 1.1%
Sim. forte: 1.1%

Page web

الرهاب المدرسي» وكيفية معالجته - صحيفة ايران الدولية الوفاق»

https://newspaper.al-vefagh.ir/7336/6/6526

Sep 25, 2023 · ويتطور رفض المدرسة عادة بعد عودة الطفل إليها بعد فترة إجازة نتيجة إصابته بمرض أو ... نتيجة حدث عائلي مرهق، مثل الطلاق أو مرض الوالدين أو الإصابة أو Missing: 83 84 https aletihad ae

Sim. globale: 0.8%
Sim. forte: 0.8%

Thèses-Algérie

الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالتكيف النَّفسي لدى عينة من [2020]...

https://www.theses-algerie.com/a7fbb8ff-33ea-4329-84f2-976125d08484/these/universite/[2020]...

...عكاشة، احمد (2003) الطب النفسي المعاصر. مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة . علي

Sim. globale: 0.7%
Sim. forte: 0.7%

Thèses-Algérie

المتابعة النفسية لدى التلميذ المتمدرس ذو الخواف المدرسي [2020]...

https://www.theses-algerie.com/d87cb607-5e96-43f9-b74c-f32112121c88/these/universite/[2020]...

... الذهاب بسبب أسلوب المعاملة الخاطئة من طرف اسرتها الى المدرسة وبالتالي ترجع

Sim. globale: 0.7%
Sim. forte: 0.7%

Thèses-Algérie

العنف المدرسي وعلاقته بالرهاب المدرسي لدى تلاميذ الطور [2022]...

https://www.theses-algerie.com/8137da4c-f268-4ad5-b9b9-5ede9c3580d7/these/universite/[2022]_العنف...

...تقوم هذه النظرية على مبدأ التعلم وترى أن الرهاب شعور داخلي وسلوك يتعلمه الط

Sim. globale: 0.6%
Sim. forte: 0.6%

Page web

رفض المدرسة - ويكيبيديا

https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B1%D9%81%D8%B6_%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AF%D8%B1%D8%B3%D8%A9

يحدث التغيب بدافع الطفولة بشكل مستقل، عن طريق إرادة الطفل. ويختلف هذا السلوك عن الغياب من المدرسة الذي يحدث دون ... رغبة من الطفل، حيث يقوم الآباء بسحب أطفالهم من Missing: بنوا تحرش تفسير كالحصول والمتابعة شهادات كأترابهم

Sim. globale: 0.5%
Sim. forte: 0.5%

Thèses-Algérie	**http://e-biblio.univ-mosta.dz/handle/123456789/4992** https://www.theses-... القصور الجسمي والإصابات و العاهات والتشوهات الجسمية والمرض المزمن مثل الصرع...	**Sim. globale: 0.4%** **Sim. forte: 0.4%**
Thèses-Algérie	**[2015] الفوبيا المدرسية لدى تلاميذ الابتدائي وعلاقتها بالتحصيل...** https://www.theses-algerie.com/55933c69-c87d-4eb3-ae82-1be269c02d6c/these/universite/[2015]... يتعلم الأطفال الخوف في الكثير من الأحيان عن طريق تقليد الكبار فالخوف انفعال...	**Sim. globale: 0.4%** **Sim. forte: 0.4%**
Page web	**دراسة تحليلية لمشكلة الرهاب الإجتماعية لدى عينة من طلاب...** https://search.shamaa.org/FullRecord?ID=358476 الرايقي، رانية محمد إبراهيم. (2020). دراسة تحليلية لمشكلة الرهاب الإجتماعية لدى عينة من طلاب المدارس الثانوية بخليص . المجلة الأكاديمية للأبحاث والنشر العلمي. Missing: التقييم السلبي الاخرين رانيا وعرفت لايبلا وأخصائية الأطفال بصحيفة لوفيغار الفرنسية الصعوبات الشخصية صعوبات العلاقات	**Sim. globale: 0.3%** **Sim. forte: 0.3%**

Texte analysé

Cette section rapporte le texte original extrait du document analysé, avec les passages similaires surlignés. Ces passages ont été identifiés comme tels à partir des sources listées dans la section précédente.

◉ Similarité forte ◉ Similarité proche ◉ Exclu par l'utilisateur

<Article_Standard

 المجلد: 14/ العدد: 01 (2025)،
 ص .. - ..

 مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية

Journal of Social Sciences and Humanities

علون سعاد / بوخرص رمضان

أسلوب التعرض كأالية لعلاج الرهاب المدرسي

العنوان باللغة العربية
أسلوب التعرض كأالية لعلاج الرهاب المدرسي
Title in English :Exposure therapy as a treatment for school phobia
Aloune souad 1, boukhors ramdane

علون سعاد
 ، بوخرص رمضان
1 أستاذة محاضرة ب جامعة محند أكلي اولحاج بالبويرة aloune.souad@univ-bouira.dz
2 أستاذ ، استاذ جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
ramdane.boukhors@univ-msila.dz
تاريخ الاستلام: ../../2021 تاريخ القبول: ../../2021 تاريخ النشر: ../../2021
ملخص: تظهر مشكلة فوبيا المدرسة عند حدوث ظروف مفاجئة للأسرة ، ويمكن ان تتطور بعد بقاء الطفل لفترة طويلة في المنزل بعيدا عن المدرسة ، وهذا النوع من الخوف او ما يعرف بالرهاب المدرسي قابل للعلاج إذا تم التعامل معه بطرق علمية ، وعكس ذلك قد يؤثر على الحياة النفسية للطفل مستقبلا. وينصح الخبراء بوجوب تخلي الأطفال على اتكاليتهم على الاسرة ، وإذا لزم الأمر مرافقتهم الى المدرسة ، وحتى البقاء معهم لمدة معينة وتدريجيا تقليل ساعات البقاء ، حتى يتعود الطفل على المدرسة ، وهذا يسمى في علم النفس العلاج بأسلوب التعرض وإزالة الحساسية.ونظرا لخطورة هذه المشكلة وما تسببه من تراوما نفسية توثر على خصائص شخصية الطفل ارتأينا الى القيام بهذه الدراسة النظرية حول أسلوب التعرض كأالية لعلاج الرهاب المدرسي لتنوير المهتمين والمختصين بأهمية هذا الموضوع.

كلمات مفتاحية: أسلوب التعرض ، الرهاب المدرسي.

Abstract: School phobia can occur when a family experiences unforeseen circumstances. It can develop after a child has been away from school for a long time. This type of fear, also known as school phobia, is treatable if addressed scientifically. Otherwise, it can negatively impact a child's future psychological well-being. Experts advise that children abandon their dependence on their families and, if necessary, accompany them to school. Even staying with them for a certain period and gradually reducing the hours of stay, until the child gets used to school, this is called in psychology exposure and desensitization therapy. Given the seriousness of this problem and the psychological trauma it causes that affects the characteristics of the child's personality, we decided to conduct this theoretical study on the exposure method as a mechanism for treating school phobia to enlighten those interested and specialists about the importance of this topic
Keywords: Exposure method, school phobia.
Résumé:
 La phobie scolaire apparaît lorsque des événements soudains surviennent au sein de la famille. Elle peut se développer après une absence prolongée de l'enfant de l'école. Ce type de peur, aussi appelé phobie scolaire, peut être traité s'il est traité scientifiquement. Dans le cas contraire, elle peut nuire au bien-être psychologique de l'enfant. Les experts recommandent aux enfants de cesser de dépendre de leur famille. Si nécessaire, accompagnez-les à l'école, voire restez avec eux pendant un certain temps, en réduisant progressivement les heures de présence jusqu'à ce que l'enfant s'habitue à l'école. C'est ce qu'on appelle en psychologie la thérapie d'exposition et de désensibilisation. Étant donné la gravité de ce problème et le traumatisme psychologique qu'il provoque et qui impacte la personnalité de l'enfant, nous avons décidé de mener cette étude théorique sur la méthode d'exposition comme mécanisme de traitement de la phobie scolaire, pour éclairer les personnes intéressées et les spécialistes sur l'importance de ce sujet.
Mots clés : Méthode d'exposition, phobie scolaire.

مقدمة:
 في بداية كل عام دراسي تقريبا تطفو الى السطح مشكلة تربوية ذات اصول نفسية وهي مشكلة الرهاب المدرسي التي تعد واحدة من اعقد المشكلات التي تهدد بقاء الطفل واستمراره في مقاعد الدراسة، اذ يتسرب الكثير حين يفشلون في التغلب عليها وهم بذلك يفقدون فرص التعليم والتوظيف فيما بعد.
(https://almut5asis.com
) تظهر مشكلة فوبيا المدرسة عند حدوث ظروف مفاجئة للأسرة، ويمكن ان تتطور بعد بقاء الطفل لفترة طويلة في المنزل بعيدا عن المدرسة، وهذا النوع من الخوف (الرهاب) او ما يعرف بتجنب المدرسة او رفض المدرسة او عصاب المخاوف قابل للعلاج والشفاء بسهولة، وإذا ما تم التعامل معه باهتمام وبأسلوب علمي، وعكس ذلك يترك اثارا نفسية سلبية للطفل قد تؤثر في حياته مستقبلا.

يرى كثير من علماء النفس والتربية والمشتغلين بالعلاج النفسي أن الخوف يوجد في كل حالات اضطراب الشخصية لدى الصغار والكبار فهو إما بصورة صريحة وإما بصورة مقنعة يظهر في مشكلات السلوك بمختلف أنواعها كما يرى الزر. ويرى فرويد أن الخوف والقلق أساس جميع الحالات

العصبية.

 والخوف شعور طبيعي كل إنسان يستجيب لهذا الشعور بطريقة مختلفة، ولكن قد يزيد الخوف عن حده الطبيعي فيصبح عندئذ مرضاً وهو ما يطلق عليه بالفوبيا

فعندما يبدي الطفل خوفاً مرتبطاً بموضوعات أو مواقف لا تنطوي على تهديد حقيقي أو خطر واقعي فإنه بذلك يعاني من خوف مرضي أو فوبيا أو رهاب وخوف أطفال ما قبل السادسة من أي موقف أو موضوع خارجي لا يجب اعتباره خوفاً مرضياً إلا إذا استمر ما بعد السادسة من العمر.<<br br>الإنسان خلال حياته، باختلاف مراحلها بكثير من الخبرات المتنوعة والتي قد تؤثر على سلوكه، وبالتالي تؤثر على شخصيته بشكل عام. لذلك تعتبر مرحلة الطفولة من أهم المراحل التي يجب العناية والاهتمام بها ولا شك أن الطفل يتعرض لمواقف متعددة ومتباينة قد تؤثر في شخصيته البسيطة التكوين تاركة آثارا قد تؤثر في السنوات القادمة من حياته.
(<br https://mbse.journals.ekb.eg>ينصح الخبراء بوجوب تخلي الأطفال على اتكاليتهم على الاسرة، وتعويدهم على محيط جديد وعدم السماح لهم بالبقاء في البيت، وإذا لزم الأمر مرافقتهم الى المدرسة، وحتى البقاء معهم لمدة معينة وتدريجيا تقليل ساعات البقاء، حتى يتعود الطفل على المدرسة والتلاميذ، وهذا يسمى في علم النفس العلاج بأسلوب التعرض وإزالة الحساسية.

هذه الطريقة التي يعمل بها العلاج بالتعرض. فكلما فعلنا شيئا ما، أصبحنا أقل خوفا من القيام به. ويعمل بشكل أفضل عندما نعرف ما الذي يثير قلقنا، وعلى دراية بسلوكيات التجنب والسلامة التي نستخدمها عندما يظهر القلق.
ونظرا لخطورة هذه المشكلة النفسية وتناميها لدى الأطفال ، وما تسببه من تراوما نفسية توثر على خصائص شخصيتهم ارتأينا الى القيام بهذه الدراسة النظرية حول أسلوب التعرض كألية لعلاج الرهاب المدرسي لتنوير المهتمين والمختصين بأهمية هذا الموضوع وإمكانية اتخاذ الإجراءات والطرق العلمية اللازمة لإجادة التعامل مع هذه الظاهرة والتحكم فيها ، وإيجاد الحلول لها ، وتمكين الطفل مواجهة المخاوف المرضية والمثيرات الرهابية والتخلص منها ، وسنعرض في هذه الورقة العلمية الجزء المهم من الاطار النظري والمرجعي للرهاب المدرسي ، وأسلوب التعرض واهم تقنياته ، وبعض الحلول والاقتراحات لهذه المشكلة النفسية.
الإطار المفاهيمي والمعرفي للرهاب المدرسي:

 رهاب المدرسة يعد أحد الاضطرابات النفسية الشائعة التي تؤثر على الأطفال والمراهقين في مختلف أنحاء العالم، يعاني الأشخاص الذين يعانون من هذا الاضطراب من مشاعر القلق والخوف المفرط عند التفكير في الذهاب إلى المدرسة أو البقاء فيها. يمكن أن تتسبب هذه المشاعر في مشاكل جسدية وعاطفية واجتماعية، وتؤثر بشكل كبير على حياة الطفل أو المراهق وتطوره الشخصي والأكاديمي.
 هو حالة من القلق الشديد والخوف الغير مبرر يصيب الطفل أو المراهق، ويتعلق هذا القلق بالذهاب إلى المدرسة أو البقاء فيها. يمكن أن يصاحب هذا الاضطراب أعراض عاطفية وجسدية مثل البكاء المستمر، والغثيان، والصداع، والارتباك، والانفصال عن الأصدقاء والعائلة. تتسبب رهاب المدرسة في تدني مستوى الأداء الأكاديمي والاجتماعي، ويمكن أن تستمر هذه الحالة إذا لم تتم معالجتها بالشكل المناسب.<br https://umcpsych.com
 fhobos كلمة مشتقة من الكلمة الاغريقية fhobia الرهاب ، وتعني الفزع والرعب ن ويذكر ماركس ان الاستخدام العلمي لهذا المصطلح بدا مع مطلع القرن التاسع العشر ثم اخذ في اكتساب القبول العلمي في معناه الحاضر وهو خوف شديد يصاحب المرء في شيء او، موقف لا يمثل في الواقع مصدر خطر. (العواد ، 2008، ص ، 15)
وعرفه رضوان بانه الخوف من المجهول وتجنب المواقف التي يفترض فيها الفرد ان يتعامل او يتفاعل فيها مع الاخرين ويكون معرضا نتيجة لذلك لنوع من انواع التقييم ن والسمة الأساسية المميزة للقلق الاجتماعي تتمثل في الخوف الغير الواقعي من التقييم السلبي للسلوك من قبل الاخرين (رانيا محمد، إبراهيم الرايقي ،2020 . ص، 243)
 وعرفت لايبلا بنوا الباحثة وأخصائية علم نفس الأطفال في تقرير نشرته بصحيفة لوفيغار و الفرنسية، رهاب المدرسة بأنه مجموعة من الصعوبات الشخصية (أو صعوبات في العلاقات) التي تصيب الطفل في المدرسة أو الأسرة، وتتراكم مع مرور الوقت فتفت في عضد هؤلاء الأطفال، ويتولد لديهم خوف غير منطقي من المدرسة. وأكدت بنوا أن هذا الرهاب لا يختلف بين الإناث والذكور ولا بين التلاميذ المميزين والأقل تميزا، كما أنه يصيب كل الفئات المجتمعية والمهنية.
وقالت بنوا "لئن كان من هؤلاء الأطفال من عانى من ضغوط كبيرة أو تحرش، فإن بعضهم الآخر قد يصاب بهذا الرهاب دون أن يكون ثمة تفسير لذلك. ولا يعني رفض هؤلاء الذهاب إلى المدرسة رفضهم للتعلم بوسائل أخرى، كالحصول على دروس خاصة في البيت والمتابعة حتى الحصول على شهادات كأترابهم في المدارس.

الجمعية الأمريكية للقلق و الاكتئاب تعتبر رهاب المدرسة حالة اضطراب تصيب الطفل ما بين سن 5 أعوام وحتى 17 عاما، إذ تجعله يرفض الذهاب بانتظام إلى المدرسة، أو يواجه مشكلة في قضاء يوم كامل داخلها، وتصنف فوبيا المدرسة علي أنها حالة اضطراب تصيب الطفل ما بين سن 5 سنوات وحتي 17 سنه . إذ تجعله يرفض الذهاب بانتظام إلى المدرسة، أو أن يواجه الطفل مشكله في قضاء يوم كامل داخلها. https://www.alarab.co.uk
).
يعرف (بيرج ، 1969) : " الخوف المدرسي بأنه حالة من الاضطرابات تظهر على سلوك الطفل قبيل ذهابه إلى المدرسة ، ويصحبها نوع من القلق العاطفي والرغبة في الجلوس تحت علم ومراقبة الوالدين ، علماً بأن هؤلاء الأطفال عادة لا يعانون من أي مشكلات اجتماعية ".

ويعرف (هيسا ، 1984) بأن : " الخوف المدرسي يمثل خوفاً شديداً وغير معقول نحو مثيرات مدرسية معينة مثل حجم المدرسة ، ضغط الاختبارات ، الرسوب المتكرر ، علاقات مضطربة مع الأقران ، والمدرسين ضغط من قبل الوالدين على الطفل نتيجة عدم تحقيقه لطموحاتهم ، وأخيراً ضعف القدرات العقلية ".

ويعرف (عيسوي ، 1992م) : " الخوف المدرسي عبارة عن ارتباط الخوف القوي بالمدرسة والرهبة والحذر من وقوع كارثة . وفي الغالب ما يصاحب هذه الحالة من الخوف المرضي بعض الآلام والأوجاع الجسمية مثل الصداع أو آلام المعدة أو الغثيان " . (عبد العزيز محمد نعيم، 2011، ص 83،_84)

ويعرف علم النفس رفض الطفل الذهاب إلى المدرسة بما يعرف ب«الرهاب المدرسي» الذي قد ينتج عنه إذا لم يعالج مبكرا وبطرق صحيحة مشاكل نفسية تؤثر على سلوك الطفل وتطوره النفسي https://www.aletihad.ae عن تأثيره على تحصيله الأكاديمي والاجتماعي.

وتعرف (المجلة الطبية السعودية ، 1414ه) الخوف المدرسي : " لا تعني كلمة الخوف من المدرسة التجربة التي يخوضها بعض الأطفال حينما يذهبون إلى المدرسة لأول مرة فقط بل إن المصطلح يعني بالدرجة الأولى مجموعة من الأعراض ومظاهر القلق التي تظهر في الأطفال في سن المدرسة والتي تترجم إلى سلوك غيابي عن المدرسة وشعور بالخوف منها خلال سنوات التعليم الأولى " . (المجلة الطبية السعودية، ص 40) .

جميع التعاريف تتفق على أن الخوف المدرسي:
انفعال شديد للطفل وعدم رغبته في الذهاب إلى المدرسة، وقد تظهر عليه بعض الاضطرابات الانفعالية، كالبكاء أو بعض الأعراض المرضية الجسمية كالصداع أو الإسهال أو ارتفاع في درجة الحرارة. ورغبة كبيرة في البقاء في المنزل ولذلك يعلل عدم رغبته في الذهاب إلى المدرسة بأشياء عديدة منها عقاب المدرسة أو شدة المدرس، أو اعتداء أحد التلاميذ عليه، أو البقاء مع والدته،

وغير ذلك.

ويستنتج الباحثان من هذه التعارف ان فوبيا المدرسة بأنها حالة من الخوف الشديد والذي يمنع الطفل من الذهاب الي المدرسة. والغياب لفترات متكررة ويظهر هذا في عدة اضطرابات فيزيولوجية ونفسية وعصبية منها البكاء، أو الصراخ، الاكتئاب، القلق، وبعض الأعراض المرضية الجسمانية كالصداع أو الإسهال مما يؤثر على نموه النفسي والتربوي والاجتماعي.
اهم النظريات المفسرة للرهاب المدرسي:

النظرية البيولوجية: تفسر النظرية البيولوجية الخوف في جانبين هما: الأول يتكون الخوف من التهيئة الوراثية في نشوء بعض أنواع الخوف، الثاني الخوف من الغرباء يتأثر بالعناصر الوراثية.

النظرية السلوكية: تفسر النظرية السلوكية الخوف في ثلاث جوانب وهي على النحو التالي <
الأول: طريقة التشريط (الاقتران) .
الثاني: الطريقة التي ترتكز على اكتساب الخوف من خلال التقليد أو المحاكاة.

الثالث: طريقة غير مباشرة وهي الكسب بالإنابة أو العبرة حيث يتم التعلم من خلال السرد أو الملاحظة.

عبد الله الحوطي، دون سنة، ص 13)
نظرية التحليل النفسي: (قلق الانفصال) : تفسر الخوف المدرسي على أنه قلق انفصال الطفل عن أمه لأن الطفل يعتبر ذلك تهديداً لسلامته ، لذلك يظهر على الطفل القلق والخوف من المدرسة ، لأنه يعتقد أن المدرسة ستكون سببا في ابتعاد أمه عنه . أي أن الخوف غريزي وفطري في الإنسان.
النظرية الغرائزية: ترى أن الخوف استعداد وشعور غريزي كامن في البناء النفسي والبدني للطفل، والإحساس بالخوف يأتي نتيجة نضج الجهاز العصبي والمراكز الحسية في الدماغ وقبل هذا النضج يوجد علامات من التخوف مما يشير إلى وجود بذور الخوف وكمونها ومن ذلك أن الطفل ينتابه الرهبة المفاجئة إذا فقد توازنه أو سمع صوتاً عالياً مفاجئاً فهذه الاستجابات أشبه بالخوف، ويمكن أن تفسر في ضوء نظرية المنعسات الكامنة في تكوين الطفل منذ ميلاده على أنها خوف وراثي.
 نظرية تعلم الخوف: وتقوم على مبدأ التعليم وترى أن الخوف شعور داخلي وسلوك يتعلمه الطفل نتيجة تعرضه لمؤشرات البيئة، وهو محصلة لعمليات التنشئة التي يتلقاها الصغير في ضوء تقاليد ومعايير المجتمع وهي ترفض بذور الخوف الوراثية. وترى أن الطفل يولد متجرداً من الخوف، وما يظهر في المراحل الأولى من عمره هو حصيلة ما تعلمه وما شاهده وما أحس به من مخاوفنا وانفعالاتنا، فالطفل مقلد ومحاك للمشاعر، وعلى هذا الأساس تشير هذه النظرية إلى إمكانية الخوف وتعديله في اتجاه مفيد، كما أن هذه النظرية تفاؤلية في علاج الخوف، وقد اشتقت من نظريات بافلوف وواطسون وسكنر. (عبد العزيز محمد نعيم، 2011، ص، 87،88)
 وعن طريق هذه النظرية وتصورها يمكن أن يخاف الطفل من شيء غير مخيف، وقد لا يخاف من شيء يستحق الخوف لأنه شاهد من حوله من يخافون من هذا الشيء (.
https://mbse.journals.ekb.eg)
أسباب نشأة الفوبيا:

1- تدليل الام والإفراط بالحماية الزائدة تنمي لديه الاتكالية والاعتماد عليه بكل شيء يجعله شديد التعلق بها مما يجعل صعوبة بالغة بالابتعاد عنها وأن شيء سيؤذيه لأنها ليست بقربه

2- الاكتفاء بالأصدقاء من العائلة فقط فالوالدين يمنعانه من اللعب مع الغريب والجيران مما يجعل الطفل غير قادر على تكوين العلاقات ومخالطة الناس.
3- الخلافات التي تحدث بالمنزل سواء كانت بين الوالدين أو الإخوة في المنزل مم يشعره بحدوث شيء مؤسف بالمنزل إثناء وجوده في مدرسته.
4- القلق الزائد عند إلام إذا كان الطفل وحيدها خصوصا فهي بذلك تنقل للطفل هذه المشاعر السلبية من الخوف الزائد فيرفض بذلك تباعا الذهاب ويرغب بالبقاء مع إلام لان المدرسة سوف تبعدها عنه

5- الخبرات المؤلمة التي يتعرض لها كان يعاقبه المعلم أو يقوم الأطفال بضربه أو تخويفه أو حتى تحقيره فكل تلك الأسباب تودي لظهور الفوبيا
https://kenanaonline.com.
أسباب نشوء المخاوف لدى الأطفال:
1- القصور الجسمي والإعاقة والتشوهات الجسمية والعاهات وعدم التوافق معها.

2- الخبرات الأليمة العنيفة في الطفولة، والحكايات المخيفة للأطفال. وعدوى الخوف من الكبار . والإحباط والفشل والصراع بين الرغبة والإشباع وعدم إشباع الحاجات النفسية.

3- البيئة المنزلية المضطربة (السلوك المنحرف والشجار والانفصال والطلاق والانفصال ن الوالدين وغياب أحد الوالدين أو كليهما ، والوالدان العصبيان ... الخ) واضطراب العلاقة بين الوالدين والطفل . وأسلوب التربية الخاطئ، والتفرقة في المعاملة بين الأخوة، وتفضيل جنس على أخر. والسلطة الأبوية الزائدة. والتدخل الزائد عن الحد في شؤون الفرد. وإثارة المنافسة غير العادلة بين الأطفال. وميلاد طفل جديد، والخطأ في تحول حب الوالدين واهتمامهم إليه خاصة إذا كان الطفل هو الأول أو الوحيد.

4- العلاقة المدرسية المضطربة - مثل تهكم المدرسين، وسوء المعاملة أو العقاب واضطراب العلاقة مع الزملاء، والامتحانات بأسلوبها المختلف المخيف.

5- الضغوط الموجهة إلى الفرد والصعوبات التي يواجهها المراهقون في التوافق وحل مشكلاتهم . (عبد العزيز محمد نعيم، 2011، ص 89)
أسباب الخوف وضعف الثقة بالنفس:
1- مرور الطفل بخبرة مؤلمة منفرة عن مثيرات معينة، فالخبرة والتكرار وراء هذا الخوف.

2- يلجأ البعض لتخويف الأطفال والتسلية والضحك وهو أمر متكرر الوقوع.

3- القصص المخيفة التي تحكي للأطفال قبل النوم أو مشاهدة الأفلام المزعجة التي تؤدي إلى خوف الأطفال من موضوعات هذه القصص أو الأفلام مما يجعلهم يرفضون النوم بمفردهم لشدة خوفهم.

4- بعض الآباء يخشى أن يصبح ابنه خوافا، فيعاقبون الأطفال عند ظهور هذا الانفعال عليهم.

5- التربية الخاطئة القائمة على عقاب الطفل وعدم تعويده الثقة بالنفس وتقديره لذاته، وكذلك تسلط الآباء وعدم سماحهم للطفل بممارسة الأنشطة التي يحبها، أو اعتماده على نفسه واستقلاله عن الكبار.

6- وقد يلجأ بعض الآباء لاستثارة الخوف في أطفالهم فيربطونه بأمور لم يقصد بها أن تكون مخيفة وإنما أن تكون مفيدة، فالطبيب الذي يقوم بخدمات إنسانية واجتماعية مفيدة يستعمل اسمه كأداة للتخويف وكذلك الدواء والشرطي والمعلم والمدرسة فهذه الموضوعات التي يجب أن ترتبط في ذهنه بفائدتها وقيمتها تستعمل كوسائل للعقاب أو لاستثارة الخوف فينقلب معناها وتصبح مصدراً للخوف له.

7- ومن اشد مثيرات الخوف تلك التي تنتقل إلى الأطفال عن طريق الإيحاء أو المشاركة الوجدانية.

8- امتلاء الجو المدرسي بالقلق والخوف على من فيه يكون في العادة إسقاطاً للخوف على الذات.

9- تشاجر الكبار ، كتشاجر الأب والأم أو كثرة صخب الأب وغضبه ، ولهذا كله تأثير سيء لأنه قد يزعزع ثقة الطفل بوالديه مما ينشأ عنه حالات الاضطراب العصبي في الكبر

10- خوف الطفل من المسائل المجهولة غير الحقيقية أو التي لا يمكن للطفل إدراكها حسياً. (عبد العزيز محمد نعيم، 2011، ص 89، 90)

أسباب الرهاب المدرسي: ومن اهمها ما يلي:
قلق الانفصال، المشاكل العائلية، العوامل الاجتماعية، العوامل الوراثية، الصعوبات الاكاديمية،
التجارب الصادمة، وحسب دراسات كريستوفر كيرني أظهرت وجود أربع فئات.
تجنب الأوضاع غير المريحة في المدرسة: يمكن للأطفال أن يرغبوا في تجنب الوضعيات أو الأنشطة في المدرسة التي تثير لديهم شعورا غير مريح، مثل القلق أو الاكتئاب.
تجنب المهام الصعبة: قد يرغب الأطفال في تجنب المهام الصعبة في المدرسة، مثل الاختبارات أو العروض أو المشاركة في العمل

الجماعي، أو حضور الدروس الخاصة، أو التفاعل مع زملائهم.
الانتباه إلى الأشخاص المهمين: قد يرغب الأطفال في لفت انتباه الأشخاص المهمين لهم خارج المدرسة مثل الوالدين أو الأصدقاء الأكبر سنا.
التفضيل لأنشطة ممتعة خارج المدرسة: قد يرغب الأطفال في القيام بأنشطة ممتعة خارج نطاق أنشطة https://motmaina.com المدرسة، مثل ممارسة الهوايات.

أنماط الرهاب المدرسي:

النمط الحاد: يكون خوف الطفل في هذه الحالة محصورا بالمدرسة فقط، وتظهر الاعراض للمرة الأولي في البداية ويليها مرض الطفل في الأيام التالية، اهم صفاته تكون البداية حادة، يتعرض لها الأطفال صغار السن نسبيا، يسأل الطفل دائما على صحة الأم الجسمية ويتوهم أنها مريضه.
 النمط المزمن: يترافق عادة بمشكلات سلوكية نفسيه وعدم التكيف. لا يكون خوف الطفل في هذه الحالة محصورا بالمدرسة، اهم صفاته مرض شديد للطفل في الأيام التالية يتعرض لها الأطفال كبار السن نسبيا.
النمط العصابي: تظهر الفوبيا هنا بشكل مفاجئ وقد تظهر أيضا بعد عدة سنوات تتغير شخصية https://almut5asis.com الطفل من النوعية المتعاونة المحبوبة الي الخائفة المضطربة.
أنواع الرهاب المدرسي:
رهاب الانفصال: يتعلق هذا النوع من رهاب المدرسة بالقلق الشديد من الانفصال عن الأهل أو الرعاة عند دخول المدرسة، ويمكن أن يتسبب في بكاء ورفض الذهاب إلى المدرسة.
رهاب الاجتماعات: الخوف الشديد من المواقف الاجتماعية داخل المدرسة.

رهاب الأداء الأكاديمي: يشعر الأشخاص الذين يعانون من هذا النوع بالقلق المفرط والخوف من الفشل أو عدم النجاح في الدروس والاختبارات، مما يؤثر سلبا على أدائهم الأكاديمي وثقتهم بأنفسهم.

رهاب العنف أو التنمر: يعاني الأفراد المصابون بهذا النوع من الرهاب من القلق في بيئة المدرسة، مما https://umcpsych.com يمكن أن يؤثر على مشاركتهم في الأنشطة المدرسية وثقتهم بالآخرين <
br>أعراض الرهاب المدرسي:

اعراض مشكلة خوف الاطفال من المدرسة
يبدأ الطفل بالبكاء والرغبة في البقاء في البيت لدى اقتراب موعد الذهاب الى المدرسة، وقد يزداد هذا الوضع لدى دخوله المدرسة أو غرفة الدراسة ومحاولة الأهل مغادرة المدرسة. ومن المحتمل أن يهرب الطفل من المدرسة، وقد يعاني من نوبة من الفزع مصحوبة بفرط التعرق وتسارع دقات القلب، ودوار ودوخة، وغثيان، وتقيؤ، وإسهال، أو كثرة التبول.
يمكن ظهور فوبيا المدرسة أيضاً على شكل أعراض جسدية عند الطفل، مثل دوار، وصداع، وألم في البطن، وغيرها، تتميز هذه الأعراض بأنها تتحسن وتختفي حين يسمح للطفل في البقاء في المنزل، ويعود الطفل لنشاطه السابق، وتعود الأعراض إلى الظهور في صباح اليوم التالي قبل الذهاب إلى المدرسة.
قد يكون شكل رهاب المدرسة أقل حدة، مثل محاولة الطفل تجنب موقف معين مرتبط في المدرسة، كتجنب الخضوع لاختبار، أو رفضه تغير ملابسه للذهاب إلى المدرسة، جميعها أشكال مختلفة لمشكلة واحدة تسمى رهاب المدرسة، والتي تصنف حالياً كاضطراب القلق وهو مرتبط بمشكلة نفسية تسمى قلق https://altibbi.com الانفصال عند الأطفال.
أسلوب التعرض لعلاج الرهاب المدرسي:

- تقنية من العلاج المعرفي السلوكي تستخدم لعلاج اضطرابات القلق، وتضمن تعرض المريض إلى الكائن أو الشيء السياق الذي يخشاه المريض، ويتم هذا التعرض دون وجود أي خطر من أجل التغلب على هذا القلق، وقد أظهرت العديد من الدراسات فعاليته في علاج أنواع الرهاب مثل اضطراب ما بعد الصدمة ، بدأ استخدام التعرض كطريقة للعلاج في عقد1950 .
- يعد جوزيف وولب الأول الذي عرف باستخدام العلاج بالتعرض وبعدها تم تطوير عدة أنواع لهذا العلاج، ويستند العلاج بالتعرض على مبدأ الاشتراط الكلاسيكي ويحدد الطبيب المعالج بالتعرض الإدراك والعواطف والإثارة الفسيولوجية التي تصاحب الحافز المثير للخوف ومن ثم يحاول كسر نمط الهروب والذي يحافظ على وجود الخوف، ويتم ذلك من خلال تعريض المريض تدريجيا لمحفزات أقوى لإثارة مشاعر الخوف، ومن ثم يتضاءل الخوف في كل سلسلة من التصاعد حتى يزول الخوف.

- تقنيات العلاج بالتعرض تتضمن تعريض المريض تدريجيا للمواقف أو الأشياء التي تثير قلقه أو خوفه، ثم إعادة الهيكلة المعرفية، التي تتضمن تحديد الأفكار والمعتقدات السلبية وتحديها.
- هذه الطريقة في العلاج النفسي تساعد الطفل على مواجهة مخاوفه في جلسة آمنة (مع الأبوين) وبشكل تدريجي، إذ إن وجود الأهل في غرفة الدراسة يؤدي إلى شعور الطفل بالأمان والدعم ويساعده على التخلص من خوفه. وبعد مدة يكون الطفل قد تعلم التغلب على قلقه وتعود على الوضع القائم داخل https://psyencharge.com المدرسة بشكل عام وغرفة الدراسة بشكل خاص.
- يعمل المعالج في هذه التقنية على تتبع العواطف والسلوكيات وزيادة الوعي بتأثيرها على بعضها البعض، ويستخدم الاستشارة الداعمة لمساعدة المريض على استكشاف المشكلات المثيرة للقلق والحصول على الدعم العاطفي المناسب، لكي تكون هذه التقنية فعالة، يجب أن تكون تدريجية وطويلة ومتكررة.<
br>الهدف من العلاج بالتعرض هو الكشف تدريجيا لأنفسنا كل ما نتجنبه، مما يساعدنا على تقليل القلق. ومن خلال القيام بتمارين التعرض يمكن أن يصبح القلق أقل، ونشعر بتحسن. لأن مركز القلق في الدماغ، واللوزة، يصبح أقل حساسية إلى محفز معين. وهذا ما يسمى إزالة التحسس.
يستخدم العلاج بالتعرض لمساعدة الأشخاص على مواجهة مخاوفهم. من خلال استخدام تقنيات منهجية مختلفة، يتعرض الشخص تدريجيا للموقف الذي يسبب له القلق أو الضيق والانزعاج الحاد. من خلال خلق بيئة آمنة يمكن فيها للشخص التقليل من مستوى القلق أمام المواقف المخيفة بالنسبة https://psyencharge.com له، وتحسين نوعية حياته.
إجراءات وتقنيات اسلوب التعرض:

يعمل المعالج على تتبع العواطف والسلوكيات وزيادة الوعي بتأثيرها على بعضها البعض. ويستخدم الاستشارة الداعمة لمساعدة المريض على استكشاف المشكلات المثيرة للقلق والحصول على الدعم العاطفي المناسب.

1-تقنية فك الروابط:
هي عملية تنطوي على تذكر التجارب المؤلمة في محاولة لإبطال الارتباطات المهددة. اهم أنواعها
-التعرض الحي أو التعرض الحقيقي: هذا النوع يعرض المريض لحالات فعلية من تحفيز الخوف،

-التعرض التدريجي: تستخدم هذه التقنية في الرهبات. نعّض المريض تدريجيا لموضوع الرهاب حتى يتمكن من تقبله واعتياده وقبوله في النهاية.
التحكم والتدرب على تقنية الاسترخاء ضروري، باعتماد تقنيات التحكم في التنفس وتدعيم التفكير الإيجابي. ويمكن أيضا استعمال تقنية إعادة التقييم المعرفي، حيث يطلب المعالج من المريض تخيل ما يمكن أن يحدث إذا واجه الموضوع الرهابي، قد ينطوي هذا على إعطاء المريض نظرة مبالغ فيها للكارثة ومعارضة التعرض الحقيقي، الأمر الذي من شأنه أن يترك المريض مسالما. هذا النوع من العلاج يخضع لإشراف معالج نفسي سلوكي معرفي ذو تكوين عالي
-التعرض التخيلي: حيث يُطلب من المريض تخيل الوضع الذي يخشاه، وهذا الإجراء مفيد للأشخاص الذين يحتاجون إلى مواجهة الأفكار والذكريات المخيفة.
 التعرض الحصري: -2
والذي يمكن استخدامه في اضطرابات أكثر تحديدا مثل اضطراب الهلع ما بعد الصدمة حيث يواجه المريض الأعراض الجسدية التي يخشاها مثل زيادة معدل ضربات القلب وضيق التنفس
وجميع أنواع العلاج بالتعرض يمكن استخدامها معا أو كل على حدة.
https://psyencharge.com
 يجب ارفاق هذه التقنيات بالضرورة بتقنيات الاسترخاء ومراقبة التنفس.
 اسهامات

العلاج بالتعرض:

- الكشف تدريجيا لأنفسنا كل ما نتجنبه، مما يساعدنا على تقليل القلق.

- من خلال القيام بتمارين التعرض يمكن أن يصبح القلق أقل، ونشعر بتحسن. لأن مركز القلق في الدماغ ويصبح أقل حساسية إلى محفز معين. وهذا ما يسمى إزالة التحسس
- يستخدم العلاج بالتعرض لمساعدة الأشخاص على مواجهة مخاوفهم. من خلال استخدام تقنيات منهجية مختلفة، يتعرض الشخص تدريجيا للموقف الذي يسبب له القلق أو الضيق والانزعاج الحاد.<<br br>- من خلال خلق بيئة آمنة يمكن فيها للشخص التقليل من مستوى القلق أمام المواقف المخيفة بالنسبة له، وتحسين نوعية حياته.
- هذه الطريقة التي يعمل بها العلاج بالتعرض. فكلما فعلنا شيئا ما، أصبحنا أقل خوفا من القيام به. ويعمل بشكل أفضل عندما نعرف ما الذي يثير قلقنا، وعلى دراية بسلوكيات التجنب والسلامة التي نستخدمها عندما يظهر القلق.

 طرق التعامل بشكل فعال مع الرهاب المدرسي:
- التواصل الفعال: تحدث مع طفلك بشكل مفتوح وداعم لفهم مشاعره ومخاوفه بشأن المدرسة، وحاول إظهار الدعم والتفهم له
- تقديم الدعم العاطفي: قدم لطفلك الدعم العاطفي والتشجيع على التغلب على مخاوفه، وأكد له أنك هنا لمساعدته في التغلب على رهاب المدرسة
إنشاء بيئة مريحة: حاول إنشاء بيئة مدرسية مريحة وآمنة لطفلك، وتعزيز الشعور بالأمان والثقة داخل المدرسة -
- تطبيق تقنيات الاسترخاء: علّم طفلك تقنيات الاسترخاء والتنفس العميق التي يمكن أن تساعده في التحكم في مشاعر القلق والتوتر
- التعاون مع المدرسة: تواصل مع المعلمين والموظفين في المدرسة لتوفير الدعم والمساعدة لطفلك داخل الفصل الدراسي
- تشجيع الاندماج الاجتماعي: قم بتشجيع طفلك على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية داخل وخارج المدرسة لتعزيز الاندماج الاجتماعي وزيادة الثقة بالنفس
المكافأة والتشجيع: قم بتقديم المكافآت والتشجيع عندما يقوم طفلك بالتعامل بشكل فعّال مع مخاوفه ويتجاوزها -
تقديم الدعم العاطفي: قدم لطفلك الدعم العاطفي والتشجيع على التغلب على مخاوفه، وأكد له أنك https://altibbi.com هنا لمساعدته في التغلب على رهاب المدرسة.
دور المدرسة في التخلص من مشكلة خوف الاطفال من المدرسة:
يتمثل دور المدرسة في علاج مشكلة خوف الاطفال من المدرسة بما يلي
توفير بيئة مدرسية آمنة تشعر الطفل بالأمان وتشجعه على القدوم إلى المدرسة. أيضاً يكون دور المعلم فعالاً في تحديد سبب خوف الطالب من المدرسة، خصوصاً وأنه يتواجد بالقرب من الطلاب أغلب الوقت
توفير جو محبب وبيئة صفيَّة آمنة يعني رفض وجود أي شكل من أشكال العنف بين الطلاب أو من قِبل الكادر التدريسي، سواء كان عنف لفظي أو جسدي أو حتى السخرية والاستهزاء.

وضع قوانين حازمة وواضحة تمنع تعدي الطلاب على بعضهم.

تعاون الأهل مع هيئة التدريس في التغلب على ظاهرة الخوف من المدرسة، وذلك بواسطة التحبب إلى الطفل ومكافأته في حال نجاحه في البقاء في المدرسة.

للمزيد: عنف الأطفال في المدارس وتدابيره التربوية
دور الاهل في التخلص من مشكلة خوف الاطفال من المدرسة:
حين يشعر الأبوين بخوف وتوتر الطفل الشديد المرتبط بالمدرسة، يعتقدون أن إبقاء الطفل في المنزل يساعد الطفل على تجاوز المشكلة، لكن ذلك لا يعد التصرف الأنسب لأنه سيزيد من فترة البقاء في المنزل وصعوبة عودة الطفل إلى المدرسة.

لذلك يمكن للأبوين اتباع العديد من الخطوات، لمعالجة مشكلة خوف الاطفال من المدرسة قبل أن تصبح مشكلة متكررة ومرهقه لكل من الطفل والأهل، هذه الخطوات تشمل التالي:
الاستماع إلى مخاوف الطفل الفعلية ومخاوفه من الذهاب إلى المدرسة، قد يكون سبب رفض الذهاب إلى المدرسة طالب آخر في المدرسة يعرض الطفل إلى التنمر، أو مشكلات في الخوف من الحافلة، أو مخاوف من عدم القدرة على مواكبة الطلاب الآخرين في الفصل بسبب صعوبة مادة معينة بالنسبة للطفل، لا يمكن معالجة هذه المشكلات إلا إذا كانت معروفة.<<br br>الانتباه إلى أن زيادة حجم مشكلة الرُهاب المدرسي أمام الطفل قد يؤدي إلى تعزيز سلوك الطفل
تشجيع الطفل على الذهاب إلى المدرسة بشكل منتظم، دون تكرار أيام الغياب بشكل كبير دون حاجة واضحة وسبب مُلِح يساعد في تجاوز مشكلة رُهاب المدرسة. أيضا في حال وجود سبب حقيقي لتغيب الطفل، العمل على إلحاقه خلال أقصر وقت بها.<<br br>عدم إطالة فترة وداع الطفل حتى لا يزداد تعلقه، وإذا كان بالإمكان جعل شخص آخر غير الأبوين يوصل الطفل إلى المدرسة، مثل ذهاب الطفل في حافلة المدرسة يمكن أن يسهل الأمر.

اعتقاد الأهل بشكل صادق أن الطفل سيتجاوز هذه المشكلة، ودعم الطفل بشكل كامل ليستطيع تجاوزها.

ينصح بأن يخبر الأبوين الطفل بأنهم سيكونون بانتظاره في المنزل عند عودته من المدرسة، وتكرار هذا الأمر لأكثر من مرة حتى يشعر الطفل بالاطمئنان، واخبار الطفل بأنهم سيقومون بأعمال مملة أو لا يحبها هو أثناء تواجده في المدرسة، ذلك يقلل فضول الطفل حول ماذا سيحدث أثناء غيابه.

التواجد في الوقت تماماً لأخذ الطفل من المدرسة عند انتهاء الدوام المدرسي، خصوصاً في بداية خطة العلاج، وذلك لتعزيز رابط الثقة والشعور بالأمان لديه.

استشارة المرشد التربوي في المدرسة في حالة الطفل، ووضع خطة مشتركة مع الأهل، لتقليل العوامل السلبية في المدرسة والتي من الممكن أن تعزز سلوكه السلبي (رُهاب المدرسة).

تقليل وسائل المتعة في المنزل وجعلها ضمن وقت محدد، وهو ما بعد العودة من المدرسة، مثل ألعاب الفيديو، والإنترنت، وغيرها.

يجب تحديد سبب رهاب المدرسة عند الأطفال الأكبر عمراً وفي حال تحدد سبب رهاب المدرسة لوجود تنمر، أو اعتداء على الطالب، من المهم أن يتخذ الأهل بالاتفاق مع المدرسة التدابير اللازمة لحماية الطفل وحماية صحته النفسية والجسدية، وفي بعض الحالات يمكن نقل الطفل إلى مدرسة أخرى لمساعدته على
https://altibbi.com تجاوز حاجز الخوف والقلق لديه.
الوقاية من حدوث مشكلة خوف الاطفال من المدرسة:
يمكن تقليل احتمالية حدوث الرهاب عند الأطفال من خلال إعطاء الأطفال الفرص المناسبة للانفصال عن الأبوين خلال سنوات طفولتهم الأولى، ما قبل المدرسة من خلال مشاركة الطفل في الأنشطة مثل مجموعات اللعب، ووضع الطفل في دور الحضانة خلال فترة محددة. هذه السلوكيات تقلل من قلق الانفصال عند الطفل، وتجعل ابتعاده عن والديه صحيٌ بشكل أكبر دون إحساس بالقلق أو الخوف.

تجنب إطالة فترات العطل والتغيب عن المدرسة، وتهيئة الطفل نفسياً من خلال اللعب والكلمات https://altibbi.com التشجيعية باقتراب موعد المدرسة وأهمية العلم، ومتعة الذهاب إلى المدرسة.

طرق علاج مشكلة خوف الأطفال من الذهاب الى المدرسة:

لابد أن ننمي بالطفل الثقة بالنفس ونقوم بتعديل لصورته عن نفسه ومن هذا السياق نرشده نحو مشاعره لامه ونساعد الام بعلاج لقلقها وخوفها الزائد على طفلها لكي تنقل للطفل قدوة في أن يعتمد على نفسه ويحاول التغلب على قلق الانفصال فسيشعر بعد ذلك بالطمأنينة وان لن يحدث للبيت شيئا في إثناء غيابه

*إن يترك للطفل الحرية بان يخالط اقرأنه ومن هم بسنه بمراقبة من الوالدين وتشجيعه بان يتعرف على أصحاب جدد ويمارس اللعب برفقتهم وتوسيع لدائرة المعارف لديه

* لابد أن تصطحب إلام ابنتها

بالأيام الأولى من الذهاب للمدرسة يوما بعد يوم وتزيد من ارتباطها بالمدرسة وتقلل إلام أيام الذهاب معها حتى تحب الذهاب لوحدها وتستطيع أن تبقى كل الوقت بالمدرسة وهذا بالنسبة للطالبة المرحلة الابتدائية والتمهيدي لأنهن الفئة المعنية

 * يتوجب على المعلمة أن تلتزم بالأمانة بالتدريس وحث التلميذة على تنمية مواهبها بنفسها وان تشجعها على اعماله وتشعرها بمدى قبولها وتقابلها بالترحاب لكي تقبل على المدرسة وتحبها ومن المهم أن تقوم إلام بشرح كامل لحالة الطالبة للمختصة والمعلمة لتحقيق هدف زوال الفوبيا للطالبة

* علينا ان نكافئ الطالبة لكل ما تفعله من سلوك يقربها للمدرسة فنبدى بالتدريج فعند ذهابها لأول مره لفترة قصيرة نكافئها إلى أن نصل بان تبقى لفترات أطول ومن الخطى علينا إن نقوم بتحقيرها أو شتمها لأنها لم تذهب، بل نكتفي من حرمانها للمكافئة إلى أن تعود للذهاب مرة أخرى

 وإشارات دراسات بان الأطفال التي تنشا لديهم الفوبيا ليس متخلفين عقليا ولا يختلفون عن الأطفال العاديين من ناحية القدرات العقلية والذكاء بل هم اتكاليون مصابين بعدوانية يميلون للانسحاب والعزلة .
 ولديهم ضعف في القدرة على الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية. (https://kenanaonline.com
 الخاتمة:
 نستخلص من خلال ما ذكرناه حول الاطار النظري والمرجعي للرهاب المدرسي ، وأسلوب التعرض ان فوبيا المدرسة او الرهاب المدرسي على انها حالة اضطراب نفسي وعضوي وجسدي تصيب الطفل ما بين سن الخامسة والسابعة عشر ، وهذا يجعله يرفض الذهاب للمدرسة بانتظام ويواجه مشكلة في قضاء يوم كامل بداخلها ، وكذلك يمكن ان نعتبر ان الرهاب المدرسي يتمثل في مجموعة صعوبات ومشكلات في العلاقات عدم قدرة التواصل مع الاخرين تصيب الطفل فاذا لم نتخذ الإجراءات والأساليب العلمية اللازمة لتشخيص هذه الحالة وتقييمها نفسيا وتربويا.
 وضع استراتيجية علاج مناسبة لإرشاد ومساعدة الطفل فان هذا يؤثر على سلوكه ، واذا تم هذا بالشكل الصحيح فان الطفل يستطيع التغلب على هذه الظاهرة ومواجهتها وبإمكانه الاندماج في المدرسة مع اقرانه ، وتكون له القدرة على التكيف النفسي والاجتماعي وقدرة التفاعل الإيجابي داخل وخارج المدرسة ، ويستطيع فرض وتأكيد ذاته واكتساب قدرات نفسية وحركية وعقلية ن وتطوير سماته الانفعالية كالثقة بالنفس والجراءة والاستقلالية والتي تسمح له بتكوين شخصية سوية قادرة على تحدي كل الصعوبات في مساره التعليمي والتربوي.

 وينصح الخبراء بوجوب تخلي الأطفال على اتكاليتهم على الاسرة، وتعويدهم على محيط جديد وعدم السماح لهم بالبقاء في البيت، وإذا لزم الأمر مرافقتهم الى المدرسة، وحتى البقاء معهم لمدة معينة وتدريجيا تقليل ساعات البقاء، حتى يتعود الطفل على المدرسة والتلاميذ، وهذا يسمى في علم النفس العلاج بأسلوب التعرض وإزالة الحساسية، فهذه الطريقة التي يعمل بها العلاج بالتعرض فكلما فعلنا شيئا ما، أصبحنا أقل خوفا من القيام به. ويعمل بشكل أفضل عندما نعرف ما الذي يثير قلقنا، وعلى دراية بسلوكيات التجنب والسلامة التي نستخدمها عندما يظهر القلق.
المراجع:
- خطة بحث الخوف لدى طلاب وطالبات المرحلة الدراسية المتوسطة بمدينة الرياض وعلاقته بمتغيرات الجنس، العمر والتحصيل الدراسي إعداد الطالب عبد الله الحوطي، جامعة الملك سعود

- عبد العزيز محمد نعيم، خوف الطلاب الجدد من المدرسة، مجلة بحوث التربية النوعية، العدد 2011 جامعة المنصورة20 مجلد 21
1414 ه ، 89- المجلة الطبية السعودية ، أطفال يخافون المدرسة ، العدد ،
- العواد سارة عبد العزيز، فعالية برنامج علاجي لتنمية المهارات الاجتماعية في خفض الرهاب

2008 الاجتماعي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمدينة الرياض ، رسالة الإسلامية ، الرياض ،
- رانيا محمد إبراهيم الريقي، دراسة تحليلية لمشكلة الرهاب الاجتماعية لدى عينة من طلاب المدارس 243 ص، 2020 الثانوي، المجلة الاكاديمية للأبحاث للنشر العلمي، العدد السادس عشر،
المراجع الالكترونية:-> https://almut5asis.com

https://mbse.journals.ekb.eg -
 - https://umcpsych.com

- https://www.alarab.co.uk

- https://www.aletihad.ae

 https://kenanaonline.com
· https://psyencharge.com
· https://altibbi.com
· https://motmaina.com
-
->
-
-
-